ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive

Programma svolto

Classe: 2^DE
Anno scolastico: 2022-2023
Insegnante: Melis Valentina
Libro di testo: A 360° Conoscersi e proteggersi- Giorgetti Giovanna
Editore: A. Mondadori Scuola.

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche:
Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
Andature atletiche.
Corsa con variazioni di velocità.
Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.
Esercitazioni con la corda.
Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni, per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie , in particolare quelle coordinative: lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.
Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.
Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.
Partite di calcio.

Pallacanestro:
Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.
Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi con corsa in slalom tra i coni e cambi mano.
Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.
Giocare con uno o più compagni cercando di intercettare la palla.
Esercizi di tiro a canestro.
Esercizi di 1 c 1 con la palla.

Pallavolo:
Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata e muro), eseguiti singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi e a squadre.
Prime partitelle con agevolazioni sul regolamento.

Pallamano

Esercitazioni e giochi propedeutici.

Badminton
Esercitazioni a coppie. Partite.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3)
I benefici dell'attività fisica sull'apparato muscolo-scheletrico.
I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio.
I danni della vita sedentaria.

L'insegnante:
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena
06/06/2023